Félix Miranda Quesada

Cuerpo y Mente

Desintoxique su mente

Tabla De Contenidos

Su mente cuenta igual que su cuerpo, a veces más 2

Sea más consciente de su entorno 2

Deshágase del desorden 3

Aleje las obsesiones. 4

Cuente una y otra vez sus logros o bendiciones 4

Avance el casete y no se concentre en las repeticiones 5

Resista lo reactivo 5

“Limpie” su cerebro 5

Su mente cuenta igual que su cuerpo, a veces más

Cuando se trata de nuestro cuerpo, sabemos que una dieta saludable, ejercicio regular y la desintoxicación o limpieza ocasional son beneficiosos para nuestra salud.

Pero, ¿qué pasa cuando se trata de nuestras mentes? Así como nuestros cuerpos retienen toxinas y desechos, nuestras mentes se aferran a situaciones y actitudes tóxicas. Una mentalidad intoxicada puede entorpecer casi todos los eventos de la vida.

Comience ya, cambiando su perspectiva de la vida con una desintoxicación mental que le presento en este pequeño manual. Ponga en práctica estos ejercicios y notará cómo, se sentirá más tranquilo y con mucha paz mental. A continuación le muestro algunos pasos de gran valor, para el proceso de desintoxicación mental, tan necesaria en nuestras vidas.

Sea más consciente de su entorno

En el mundo actual, todo el mundo está influenciado por diversos factores sociales, ya sean historias en los medios, anuncios en vallas publicitarias o publicaciones en redes sociales de amigos y de gente que no está en nuestro círculo de amigos y ni siquiera de conocidos. Es importante ser consciente de esas influencias externas y analizar el impacto que puedan tener en su estado mental. Procure ser consciente de cómo lo hace sentir su entorno con todos los eventos diarios.

Al menos tres veces al día, es importante tomar nota sobre los eventos que ocurren y cómo lo hacen sentir. Procure hacer este ejercicio por la mañana, por la tarde y, de ser posible antes de acostarse para tomar notas sobre los acontecimientos del día y de cómo lo han hecho sentir. ¿Cuáles han sido los estados más significativos por lo que ha pasado? ¿Se ha sentido estresado, irritado o, por el contrario se ha sentido relajado y fortalecido? Si le gusta escribir, podría hacerlo en forma de un diario, incluso podría grabar un audio o, incluso, hacer un vídeo de su valoración. De encontrar eventos negativos que lo hayan hecho sentirse mal, es hora de encontrar formas de eliminar gradualmente las actividades que le afectaron negativamente y, por su parte, aproveche las positivas.

Deshágase del desorden

Cuando las actividades diarias o semanales de nuestra vida no son debidamente planeadas, suele llevarnos a un estado de impotencia y desorden en la realización de nuestras tareas y actividades. Es muy importante, organizar, aunque sea mentalmente, su día o su semana, sistemáticamente. Muchas personas lo hacen en un plan escrito y han dado testimonio de grandes resultados. Es preferible usar una agenda o un cuaderno, incluso un bloc de notas en su computadora. También puede usar el bloc de notas de su celular. Anote su horario de actividades y conserve los espacios de atención personal como comidas, descanso, diversión. Si surge una interrupción en el horario a medida que avanza el día, anótelo. Manténgase enfocado y con claridad, sabiendo lo que necesita hacer, cuándo debe hacerlo y, hágalo. No tendrá que preguntarse qué sucedió ese día; lo sabrá y esto le dará una mayor confianza y seguridad en los días siguientes.

Aleje las obsesiones.

Es probable que escuche en su conversación diaria, la frase "tengo tantas cosas que hacer". Tal vez incluso lo diga usted mismo de vez en cuando. Las personas ocupadas a menudo pueden enumerar su interminable lista de tareas una por una y terminar con un suspiro de desespero. Están obsesionados en manejar cada uno de los detalles de la vida y se obsesionan con la sensación de control. Pero al mismo tiempo, están estresados. Si se siente abrumado con su lista de tareas pendientes, debe dejar pasar algunas cosas. Identifique cuáles puede dejar pasar y concentre su energía en las tareas más importantes.

Cuente una y otra vez sus logros o bendiciones

Contar sus bendiciones una y otra vez al día no debería considerarse cansado para usted, para mantener su mente completamente limpia. Recuerde que la gratitud, es una de las grandes virtudes para una higiene mental productiva. Así que debe practicar un flujo constante de gratitud sobre sus logros y bendiciones diarias. Saque un momento y de forma tranquila, vea las imágenes de buenos momentos que tenga, por ejemplo en su teléfono, y deje que los recuerdos felices lo inunden. Coloque notas adhesivas con mensajes positivos en los lugares más utilizados, manténgalos a la vista y permita que le sirvan de motivación.

Avance el casete y no se concentre en las repeticiones

Uno de los juegos más destructivos que nuestra mente juega consigo misma es reproducir sucesos dolorosos en una repetición continua. Alguien podría habernos dicho o hecho algo que nos hirió hace años, y nuestra mente presionará rebobinar y reproducirá una y otra vez el evento. Cuando esos pensamientos negativos se presenten, pase rápido el casete y concéntrese en las cosas positivas que suceden en este momento. No se revictimice.

Resista lo reactivo

Es hora de tomar un descanso y pensar en los cinco pasos anteriores, ¿cuál fue su reacción mental? ¿Respondió conscientemente a las situaciones que se le presentaron? ¿Dónde fue reactivo? ¿Se salió de control en algún momento? Reflexione sobre esos casos y, de ser posible, escríbalos. Pregúntese cómo puede responder de manera diferente la próxima vez que ocurran eventos similares.

"Limpie" su cerebro

Un ejercicio final: repase toda lo realizado y anote las influencias positivas, los eventos buenos, las buenas conversaciones y las victorias celebradas. Recuerde esos momentos divertidos en familia o con amigos. "Limpie" su cerebro con lo bueno y positivo. Ayude a su mente a ser más consciente de las cosas maravillosas de la vida y resalte aquellas cosas que no merezcan su atención.

Si lleva a cabo este corto proceso de desintoxicación mental, procure que algunos de sus ejercicios favoritos se conviertan en un hábito. Hágalos parte de su rutina diaria y, finalmente, ni siquiera se dará cuenta de que los está haciendo.

DESINTOXICAR NUESTRA MENTE ES TAN NECESARIO COMO DESINTOXICAR EL CUERPO

AUTOR:

Félix Miranda Quesada

Life Coach

Consultor

Profesor Universitario